



がくしゅうはっぴようかい しゅうかん ま ふゆやす
 学習発表会もぶじにおわりましたね。あと3週間もすればみんなお待ちかねの冬休みで
がっき げんき ふゆやす
 す!!2学期のまとめをしっかりと元気に冬休みをおかえることができるようにしましょう♪

ふゆやす せいかつ
 ○冬休みの生活しゅうかんのみだれのげんいんは・・・これかも??

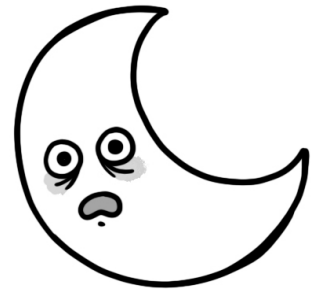
せいかつ し たの
 生活しゅうかんのみだれの4つのげんいんを知って、楽しいこと・おいしいものなどたく
ふゆやす おく
 さんのゆうわくにまけないようによい冬休みを送りましょう♪

☆ダラダラシ



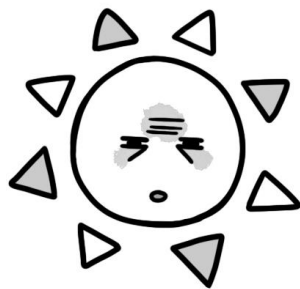
つついダラダラしすぎてしまう
ねんまつねんし がっこう ひ おな
 年末年始。学校がある日と同じよ
ただ せいかつ おく
 うにきそく正しい生活を送ろう!!

☆ヨフカシー



よる み
 夜おそくまでテレビを見たり、ゲーム
 をしていませんか?寝不足だとめん
ねぶそく
 えき力が下がり、かぜをひきやすくな
りよく さ
 ります。つかれもとれないよ!!

☆アサネボー



はや あさはや お
 早くねないと朝早くに起きれないよ。
はやねはやお
 早寝早起きはセットですよ!
お ひる
 起きたらお昼すぎてる!!なんてことが
 ないように・・・

☆タベスギルン



おいしいもののゆうわくがたくさん
ねんまつねんし た
 の年末年始は食べすぎないように!!
い やす
 胃にもお休みをあげましょう。

○あぶない歩き方していませんか？

寒いのでせなかを丸めて、しせいが悪くなっていますか？

しせいが悪いと下を向いて歩きがちになります。下ばかり見ていると人とぶつかったり、けがのげんいんになります。寒い時こそせなかをのばしてしせいよく、前を見て歩きましょう。

ポケットに手を入れていませんか？
服のそでで手をかくしていませんか？

もしこけてしまった時に手がすぐに出せないと、顔からじめんにぶつけてしまうことがあります。手を先につくことで、顔や頭をぶつけることを防ぐことができます。

寒いですが、手はきちんと出しておくようにしましょう。

ちゃんと前を見ていれば…
ポケットから手をだしておけば…



○からだのサインに気づけるようになりましょう！

『頭がいたいなあ』『のどがいたくてせきが出るなあ』
『おなかの調子がずっと悪い気がする…』
いつもとはちがうからだのようすはありませんか？

もしかしたらそれは、体調をくずしかけているサインかもしれません。

とくに、寒くなってくる今の季節は、かぜやインフルエンザ、ノロウイルスなどが広がるかのうせいが高くなります。少しでも『おかしいかな？』と思うときには、おうちの人や先生に話しましょう。また、しょうじょうが軽いうちにむりをしないでゆっくり休むことが、元気になるための一番の近道です。

